

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
2483 kcal

KOHLNHYDRATE
213,5 g

FETT
173,1 g

EIWEISS
61,6 g

BALLASTSTOFFE
16,0 g

Heidesand

Zubereitung (30 Min.)

1. Butter in einem Topf schmelzen lassen.
2. Geschmolzene Butter, Xylit, Vanille und Salz verrühren.
3. Mehl, Backpulver, Eiweißpulver und geriebene Zitronenschale unterrühren. Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Zwei Rollen von ca. 3 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 2 Stunden kalt stellen.
5. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
6. Die Rollen in ca. 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 12-15 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Tipp! Zu der Zubereitungszeit von 30 Minuten kommt noch die Kühlzeit von 2 Stunden. Ergibt 32 Stück. Nährwert pro Stück: 77 kcal, 6,6 g Kohlenhydrate, 1,9 g Eiweiß, 5,4 g Fett, 0,5 g Ballaststoffe

Zutaten

200 g Butter
100 g Xylit (Birkenzucker)
150 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
50 g Eiweißpulver, geschmacksneutral oder Vanille
1 TL Zitronenschale, gerieben
3-4 EL Milch 1,5 % Fett
Mark aus einer Vanilleschote
Salz